

2026-03-25

## Fenómeno "incel": cómo identificar señales de alerta en tu hijo adolescente

Autor: Samantha Godínez

Género: Nota Informativa

<https://www.infobae.com/mexico/2026/03/25/fenomeno-incel-como-identificar-senales-de-alerta-en-tu-hijo-adolescente/>

El fenómeno "incel" ha cobrado relevancia en los últimos años, debido al riesgo que representan los discursos de odio que promueve en contra de las mujeres. Estas narrativas, que surgen principalmente en espacios digitales, donde no solo reproducen estereotipos y resentimientos, sino que también contribuyen a normalizar la misoginia y a alimentar la violencia de género

De acuerdo con la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), este término hace referencia a la abreviatura "involuntariamente célibe", la cual se refiere a las ideologías que adoptan algunos hombres para describir su frustración ante la falta de relaciones afectivas o sexuales.

"Lo que podría parecer una simple expresión de incomodidad personal se convierte, en muchos casos, en una narrativa profundamente misógina", expresó el doctor de la institución Carlos Contreras Ibáñez.

Las redes sociales han sido clave para la propagación de estos discursos que justifican las agresiones de violencia como forma de venganza ante una supuesta exclusión afectiva femenina.

Los adolescentes son particularmente más vulnerables a las narrativas de este tipo, cuando se encuentran en un entorno de incertidumbre emocional, aislamiento y presión social por parte de familiares o personas cercanas.

Estas son algunas de las características más destacadas en los jóvenes que están inmersos en la cultura "incel", las cuales destacan mostrar cambios negativos en su comportamiento, lenguaje y visión.

Existen otras alertas relacionadas con el contenido que consumen los hombres en sitios web y redes sociales, especialmente los que están vinculados con foros, hilos de Reddit o Discord que difunden información sobre misoginia, cultura de "manosfera" y algunos otros temas sobre cómo promover la violencia contra las mujeres.

Asimismo, también sobresale la terminología o teorías conspirativas como:

Para prevenir que siga en aumento este tipo de fenómeno es necesario dialogar con los adolescentes, y en caso de ser necesario tomar medidas con un especialista en psicología. De la misma forma, es fundamental que los familiares de los jóvenes estén atentos e informados sobre el contenido que consumen en plataformas digitales.